



Bekijk deze boodschappenlijst per ingrediënt. Als er dingen op staan die je al in huis hebt (bijv. Peper, zout), dan streep je deze af op de boodschappenlijst. In de winkel zoek je de ingrediënten van het boodschappenlijst bij elkaar. Neem een pen mee en streep de boodschappen die je gevonden hebt af. Zo weet je precies wat je al hebt en wat je nog moet hebben.

### **Boodschappenlijst Chili con carne**

- 3 eetlepels olijfolie
- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- 1 grote wortel
- 1 stengel bleekselderij
- 1 rode paprika
- 1 theelepel chilipoeder
- 1 theelepel komijnpoeder ook wel djintan genoemd
- 1 theelepel korianderpoeder
- 1 theelepel kaneel
- 3 theelepels zout
- 1 theelepel peper
- 1 pot rode kidneybonen à 350 gram
- 1 blik tomatenstukjes à 400 gram
- +/- 250 gram rundergehakt
- 2 eetlepel balsamicoazijn
- 2 eetlepels crème fraîche
- 150 gram rijst